

پیام پژوهش (نتایج) :

کیفیت خواب نامناسب می تواند باعث پیامدهای نامطلوب تحصیلی و صدمه به سلامت جسمی و روانی دانشجویان شود به خصوص دانشجویان حیطه علوم پزشکی به دلیل رویارویی با عوامل تنش های متعددی نظیر پرداخت هزینه ها مشکل در تطابق با سیستم آموزشی، فشارهای درسی، شیوه جدید زندگی، به هم خوردن ساعت خواب و بیداری، زندگی در خوابگاه، امتحانات و انجام تکالیف درسی بیشتر دچار اختلالات خواب می شوند. روش های درمانی مختلف از جمله داروهای شیمیایی جهت بهبود خواب استفاده می شود که پیامدهای زیانباری از جمله وابستگی می شود لذا در این مطالعه به بررسی تاثیر دمنوش مریم گلی بر کیفیت دانشجویان فوق پرداختیم

مهمترین یافته ها :

پس از مصرف یک دوره دمنوش گیاه مریم گلی به صورت شبانه به مدت یک ماه (البته با در نظر گرفتن عوارض دمنوش برای افراد باردار و شیرده و دارای بیماری مزمن) مشخص شد مصرف دمنوش مریم گلی موجب بهبود وضعیت خواب دانشجویان می شود پیشنهاد هایی برای مخاطبین :

میتوان از دمنوش گیاه مریم گلی به عنوان یک راهکار طبیعی برای مدیریت اختلالات خواب در جمعیت جوان استفاده شود، لذا مدیران بهداشتی و پزشکان می توانند از این راهکار استفاده نمایند

لینک مقاله :

<https://cmja.arakmu.ac.ir/article-1008-1-fa.html>